महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक शारीरिक सृदृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक यांचा तुलनात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

Faculty : Interdisciplinary Studies
Subject : Physical Education

: संशोधक :

विजय देवराव जाधव

: संशोधन मार्गदर्शक :

डॉ.साहेबराव पाराजी देवकते
क्रीडा संचालक
(नागनाथ कला,वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,औंढा नागनाथ जिल्हा हिंगोली)

वर्ष - २०२४

भ्रमणध्वनी क्रमांक : ९७६६५७५८७६

इमेल आयडी : vdjvdj1986@gmail.com

महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक शारीरिक सृदृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक यांचा तुलनात्मक अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड

आंतरविद्याशाखीय अभ्यासक्रमाच्या शारीरिक शिक्षण विषयात
विद्यावाचस्पती पदवीसाठी सादर करावयाचा संशोधन आराखडा

संशोधक :

विजय देवराव जाधव

: **संशोधन मार्गदर्शक** :

: **संशोधन मार्गदर्शक** :

डॉ.साहेबराव पाराजी देवकते

क्रीडा संचालक

(नागनाथ कला,वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय,औंढा नागनाथ जिल्हा हिंगोली)

वर्ष - २०२४

भ्रमणध्वनी क्रमांक : ९७६६५७५८७६

इमेल आयडी : vdjvdj1986@gmail.com

महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक शारीरिक सृदृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक यांचा तुलनात्मक अभ्यास

घटक क्रमांक : 01

प्रस्तावना

कबड्डी हा अस्सल भारतीय खेळ असून हयाची सुरूवात तामीळनाडू येथून झाली आहे.हा दोन वेग-वेगळया संघा प्रत्येकी 7-7 खेळाडू मध्ये हा खेळ खेळला जातो. कबड्डी हा खेळ पुर्ण भारतवर्ष तसेच दक्षिण आशियाई खंडात खुप मोठया प्रमाणत खेळला जातो. हा खेळ मुख्य:त जत्रा व उत्सव यांच्यामध्ये आजही आपणास स्पर्धा होताना दिसतात.1947 मध्ये महाराष्ट्र कबड्डी असोशिएसन व 1950 भारतीय हौशी कबड्डी फेडरेशनची निर्मीती करून या खेळाचा मोठया प्रमाणात प्रसार व प्रचार करण्यात आला. तद्नंतर 1971 मध्ये आशियाई कबड्डी संघटना निम करून आशिया खंडात याचा प्रसार व प्रचार करण्याचे कार्य करण्यात आले. कबड्डीला खरी चालना मिळाली ती 1990 मध्ये मिळालेल्या आशियाई स्पर्धेतील एकमेव पदकामुळे. तद्नंतर 2002 मध्ये कबड्डी खेळात प्रथमत ताक्वांदोच्या मॅटचा वापर करून स्पर्धा घेण्यात आली. सन 2004 मध्ये प्रथम कबड्डी विश्वचषक स्पर्धा सुरूवात करण्यात आली व आता पर्यत 3 विश्वचषक स्पर्धा आयोजित करण्यात आल्या.

इंडियन प्रियमीअर लिग क्रीकेट स्पर्धेच्या धर्तीवर सन 2014 मध्ये कबड्डी प्रो लिग सुरू करण्यात आली जे की खुप लोकप्रिय ठरली व नविन व होतकरू खेळाडूना संधी प्राप्त झाली व या खेळाला चांगला प्लटफार्म मिळाला.

कबड्डी मैदान :

कबड्डी मैदाने तयार करताना सध्या स्थिती दोन प्रकाराचे मैदाने तयार करण्यात येतात.

1. मातीचे मैदान
2. गादीवरील मैदान (मॅट)

मातीचे मैदान

लाल माती किंवा नदीच्या गाळापासून सपाट व आयतकार जमीनीवर कबड्डीचे मैदान तयार करतात त्यावर भक्कीचुनाद्वारे नियमानुसार मोजमाप करून रेषा आखल्या जातात व मातीचे मैदान तयार केले जातात. व त्यावर कबड्डी हा खेळ खेळला जात असे. पण 2002 पासून या मध्ये सुधारणा करून त्यामध्ये गादी (मॅट) चा वापर देखील करण्यात येत आहे.

गादीवरील (मॅट) मैदान

2002 मध्ये बुसान आशियाई खेळामध्ये प्रथमच तायंक्वांदो मॅटचा वापर हा कबड्डी चे मैदान तयार करण्यात आले व त्यावर बुट घालून कबड्डी खेळण्यास सुरूवात झाली. आता स्वतंत्रपणे कबड्डी खेळाकरीता 1 X 1 मीटर इंटरलॉक पध्दतीने 130 तुकडयाचा सेट व त्या मॅटची जाडी 30 ते 45 मी.मी. मध्ये असते. व त्यांना एकमेकात अडकवून पुरुषांसाठी 13 X 10 व महीला करीता 12 X 10 या आकाराचे पांढ-या चिकटपटीच्या सहायाने मैदानाची आखणी करण्यात येते.

कारक सदृढता

प्रत्येक मानवी शरीरात पाच कारक क्षमता हया कमी अधिक प्रमाणात उपलब्ध आसतात

1. प्रतिक्रीया वेळ
2. चपळता
3. लवचिकत
4. ताकद
5. तोल

या पाच घटक मानवाच्या शरीरात कमी अधिक प्रमाण ात उपलब्ध असतात. त्यामुळे मानवाची शरीराची जडण-घडण व त्याच्या शरीराचे प्रमाण ठरते

मानसशास्त्रीय घटक

क्रीडा मानसशास्त्र व्यवसायिक व हौशी क्रीडापटूंना त्यांच्या समस्यांना तोंड देण्यासाठी त्यांची कामगिरी सुधारण्यास मदत करते आणि त्यांचे ध्येय साध्य करते. क्रीडा मानसशास्त्र अगदी क्रीडागंणच्या बाहेरील माणसाना सहकार्य करू शकते. ब-याच क्रीडा प्रकारामध्ये यशस्वी कामगिरी, हे सर्व क्रीडापंटूंची कामगिरी वाढवणे, तणावात तोंड देण्यास मदत होण्यासाठी क्रीडा मानसशास्त्र महत्वाचे आहे. तसेच खेळातील दुखापतीतून बाहेर होण्यासाठी, व्यायामाचा कार्यक्रम सुरू ठेवण्यासाठी आणि त्यांच्या खेळाचा मनसोक्त आनंद घेण्यासाठी मदत करते. वर्तमान वैचारिक पेपर खेळाडूंना त्यांच्या कामगिरवरील आणि त्यांच्या क्रीडा प्रकारावर आधीन राहून परिणाम करणा-या सामन्य मनोवैज्ञानिक घटकांचे पुर्नवलोकन करण्यासाठी मानसशास्त्र महत्वाचे आहे.

आत्मविश्वास, चिंता व आक्रमकता क्रीडा कार्य मानवर होणारा परिणाम

1984 मध्ये विडमेयर आणि बर्च यांनी आक्रमतेला बहुतेक लोक नकारात्मक मानसशास्त्रीय वैशिष्टये मानतात, तथापि काही क्रीडा मानसशास्त्र सहमत आहेत की आक्रमकता कामगिरी सुधारू शकते. तसेच 1994 मध्ये बॅरन आणि रिचर्डसन यानी खेळामध्ये आक्रमकता हे एक वैशिष्टये आहे ज्याचे कार्यक्षमतेवर अनेक नकारात्मक तसेच सकारात्मक परिणाम होउ शकतात. आत्मविश्वास एक निश्चित पुर्वस्थिती किंवा भविष्यवाणी योग्य आहे की निवडलेली कृती सर्वात चांगली किंवा सर्वात प्रभावी आहे यावर आत्मविश्वास अवलंबून असतो. आत्मविश्वास म्हणजे स्वत:वर विश्वास ठेवणे अपयशाची पर्वा न करता एखादयाच्या यशस्वी होण्यावर आवश्यकेतेपेक्षा जास्त विश्वास असणे म्हणजे अतिआत्मविश्वास किंवा गर्विष्ठपणा. एखादे वैयक्तिक निर्णय, क्षमता सामर्थ्य मध्ये आत्मविश्वास ही संकल्पना सामन्यत: आत्मविश्वास म्हणून वापरली जाते. चिंता आणि कार्यप्रदर्शन यांच्यातील संबंध जरी जास्त चिंता केल्याने नकारात्मक परिणाम होउ शकतात जसे की कामगिरी कमी होणे, निर्णयक्षमता कमी होणे आणि खेळाच्या आंनद कमी होणे. फोकस शोधणे आणि झोनमध्ये येणे अत्यंत कठीण आहे. जेव्हा आपण चिंताग्रस्त असतो तेव्हा आपल्या ह्रदयाची गती वाढते, आपला श्वासोश्वास अनियमित होतो आणि आपले लक्ष कमी होते. हे कोणालाही दुर्बल वाटत असले तरी , खेळाच्या वातावरणात ते विशेष:त हानीकारक असू शकते.

संशोधन समस्याचे विधान

महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक शारीरिक सदृढता व मानसशास्त्रीय घटक यांचा तुलनात्मक अभ्यास

संशोधनाची उद्यीटये

1. महारष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय कबडडी खेळाडूंचा निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास करणे
2. कबड्डी खेळाडुंचा मातीच्या मैदान निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास करणे

3. कबड्डी खेळाडुंचा गादीवरील मैदान निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास करणे
4. कबड्डी खेळाडुंचा मातीच्या मैदान व गादीवरील निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास करणे
5. विद्यापीठ स्तरावरील स्पर्धेत सहभागी खेळाडूंचा निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा अभ्यास करणे
6. कबड्डी खेळाडुंचा शारीरिक सदृढता यांचा माती व गादीवरील मैदानावर क्रीडा कार्यमानावर होणा-या परिणामाची तुलना करणे

संशोधनाची परिकल्पना

महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास
या विषयाकरीता खालील परिकल्पानाची निर्मिती करण्यात आलेली आहे.

1. मातीवरील व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या शारीरिक सुदृढतेच्या घटकांच्या क्षमतेत सार्थ फरक असेल
2. मातीवरील व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या मानसशास्त्रीय घटकांच्या क्षमतेत सार्थ फरक असेल.

संशोधनाची व्याप्ती :-

सदरील संशोधन हे महाराष्ट्र राज्यातील विविध विद्यापीठातून आंतर महाविद्यालयीन स्पर्धेतून निवड करण्यात आलेले विद्यापीठस्तराव कबड्डी खेळणा-या ग्रामीण व शहरी भागातील खेळाडुंचा अभ्यासात समावेश करण्यात येईल.

संशोधनची मर्यादा

1. संशोधन हे महराष्ट्र राज्य क्रीडा महोत्सवात सहभागी होणा-या विद्यापीठस्तरीय कबड्डी खेळाडूचा सामवेश करण्यात येईल.

2. संशोधन अभ्यासक्रमातील एका क्रीडा महोत्सव वर्षात केला जाईल.
3. वयोगट 18 ते 25 वर्ष या वयोगटातील खेळाडूंचा समावेश या संशोधनात केला जाईल.
4. निवडक मानसशास्त्रीय घटक आत्मविश्वास, चिंता व आक्रमकता या घटकांचा समावेश करण्यात येईल.

संशोधनाची कार्यात्मक व्याख्या

कबड्डी मैदान :

कबड्डी मैदाने तयार करताना सध्या स्थिती दोन प्रकाराचे मैदाने तयार करण्यात येतात.

3. मातीचे मैदान
4. गादीवरील मैदान (मॅट)

मातीचे मैदान

लाल माती किंवा नदीच्या गाळापासून सपाट व आयतकार जमीनीवर कबड्डीचे मैदान तयार करतात त्यावर भक्कीचुनाद्वारे नियमानुसार मोजमाप करून रेषा आखल्या जातात व मातीचे मैदान तयार केले जातात. व त्यावर कबड्डी हा खेळ खेळला जात असे. पण 2002 पासून या मध्ये सुधारणा करून त्यामध्ये गादी (मॅट) चा वापर देखील करण्यात येत आहे.

गादीवरील (मॅट) मैदान

2002 मध्ये बुसान आशियाई खेळामध्ये प्रथमच तायंक्वांदो मॅटचा वापर हा कबड्डी चे मैदान तयार करण्यात आले व त्यावर बुट घालून कबड्डी खेळण्यास सुरूवात झाली. आता स्वतंत्रपणे कबड्डी खेळाकरीता 1 X 1 मीटर इंटरलॉक पध्दतीने 130 तुकडयाचा सेट व त्या मॅटची जाडी 30 ते 45 मी.मी. मध्ये असते. व त्यांना एकमेकात अडकवून पुरुषांसाठी 13 X 10 व महीला करीता 12 X 10 या आकाराचे पांढ-या चिकटपटीच्या सहायाने मैदानाची आखणी करण्यात येते.

कारक सदृढता
प्रत्येक मानवी शरीरात पाच कारक क्षमता हया कमी अधिक प्रमाणात उपलब्ध आसतात

1. **प्रतिक्रीया वेळ**
2. **चपळता**
3. **लवचिकत**
4. **ताकद**
5. **तोल**

या पाच घटक मानवाच्या शरीरात कमी अधिक प्रमाण ात उपलब्ध असतात. त्यामुळे मानवाची शरीराची जडण-घडण व त्याच्या शरीराचे प्रमाण ठरते.

मानसशास्त्रीय घटक

आक्रमकता

1984 **मध्ये विडमेयर आणि बर्च** यांनी आक्रमतेला बहुतेक लोक नकारात्मक मानसशास्त्रीय वैशिष्टये मानतात, तथापि काही क्रीडा मानसशास्त्र सहमत आहेत की आक्रमकता कामगिरी सुधारू शकते. तसेच 1994 **मध्ये बॅरन आणि रिचर्डसन** यानी खेळामध्ये आक्रमकता हे एक वैश्ष्टिये आहे ज्याचे कार्यक्षमतेवर अनेक नकारात्मक तसेच सकारात्मक परिणाम होउ शकतात.

आत्मविश्वास

आत्मविश्वास एक निश्र्चित पुर्वस्थिती किंवा भविष्यवाणी योग्य आहे की निवडलेली कृती सर्वात चांगली किंवा सर्वात प्रभावी आहे यावर आत्मविश्वास अवलंबून असतो. आत्मविश्वास म्हणजे स्वत:वर विश्वास ठेवणे अपयशाची पर्वा न करता एखादयाच्या यशस्वी होण्यावर आवश्यकेतेपेक्षा जास्त विश्वास असणे म्हणजे अतिआत्मविश्वास किंवा गर्विष्ठपणा. एखादे वैयक्तिक निर्णय, क्षमता सामर्थ्य मध्ये आत्मविश्वास ही संकल्पना सामन्यत: आत्मविश्वास म्हणून वापरली जाते.

चिंता

चिंता आणि कार्यप्रदर्शन यांच्यातील संबंध जरी जास्त चिंता केल्याने नकारात्मक परिणाम होउ शकतात जसे की कामगिरी कमी होणे, निर्णयक्षमता कमी होणे आणि खेळाच्या आंनद कमी

होणे.फोकस शोधणे आणि झोनमध्ये येणे अत्यंत कठीण आहे. जेव्हा आपण चिंताग्रस्त असतो तेव्हा आपल्या हृदयाची गती वाढते, आपला श्वासोश्वास अनियमित होतो आणि आपले लक्ष कमी होते. हे कोणालाही दुर्बल वाटत असले तरी , खेळाच्या वातावरणात ते विशेष:त हानीकारक असू शकते.

घटक क्रमांक : 02

संशोधन साहित्याचा आढावा

हया संशोधना करीता संशोधकाने सध्या उपलब्ध असलेल्या संशोधन साहित्याचा पध्दतीशीररित्या मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

1. मनोज कुमार परमार यानी कबडडी मधील अंर्तज्ञान ते परिणात्मक एक विश्षलेषण या प्रशिक्षक व खेळाड ू तयार करण्याकरीता संबधी विश्षलेषण करण्यात आले आहेत.
2. डॉ. बसवैय्या के. एम यांच्या संशोधन कबड्डी खेळाच्या क्षमतेच्या संदर्भात महाविद्यालयीन स्तरावरील कबड्ड ी खेळाडुंच्या मोटार फिटनेस व्हेरिएब्लसवर अभ्यास
3. चंद्रकांत नाईक यानी केलेल्या इंडोर व आउटडोर कबड्डी कौशल्याचा तुलानात्मक अभ्यास ज्या मध्ये त्यांनी वातरवरणाच्या फरकामुळे खेळाडूच्या कौशल्यात वेगवेगळा फरक दर्शवला आहे.
4. गुलशन खन्ना व स्वप्ना कुमार देव यांनी केलेल्या भारतीय राष्ट्रीय कबड्डीपटूंची आकृतीबध व शारीरिक बाबीचा अभ्यास
5. योगेश कुमार यांनी केलेल्या आंतरराष्ट्र ीय कबड्डी खेळाडूंचा तुलानात्मक अभ्यास
6. मुखतार अहमद आणि रमिका जैन यानी केलेल्या माती व मॅट वरील मैदानावर कबड्डी खेळाडूच्या कौशल्यावर व त्यांच्या समन्वयावर पडणारा प्रभाव याचा अभ्यास दोन्ही तील तफावत त्यांनी याव्दारे व्यवस्थितरित्या मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.
7. जेसिका एल फोर्ड व केनेथ इल्डेफोन्सो यांच्या क्रीडा संबंधित चिंता वर्तमान अंतरदृष्टी या मध्ये क्रीडा कार्यमानावर कसा परिणाम करते व यामध्ये खेळातील दुखापती प्रतिबंध व पुर्नवसन आणि क्रीडा प्रक्रीयेकडे लक्ष दिले गेले आहे. या

मध्ये निष्कर्ष खेळा संबंधी चिंता अनुभवत असलेल्या खेळाडूंसाठी योग्य क्लायंट विशिष्ट आणि अभ्यासक सक्षम काळजी वर जोर देण्यात आलेला आहे.

घटक क्रमांक : 03

संशोधन पध्दती

या घटकामध्ये संशोधन पध्दती बद्यल सविस्तर वर्णन करण्यात आले आहेत.

महाराष्ट्रातील विद्यापीठस्तरीय माती व गादीवरील कबड्डी खेळाडूंच्या निवडक मानसशास्त्रीय घटकांचा तुलनात्मक अभ्यास

.

संशोधनाचे सर्वे स्थान :-

- मराठवाडयातील तीन विद्यापीठाचे क्रीडा महोत्सव करीता लागलेले सराव शिबिर

नमुना निवड

हा एक सर्वे पध्दतीचा अभ्यास असून हया मध्ये यादृच्छिक निवड पध्दतीन 18 ते 25 वयोगटातील पुरूष व महीला 400 खेळाडू, नमुना निवड करण्याकरीता प्रमाणित प्रश्नावली आत्मविश्वास, चिंता,व आक्रमता यावर

आत्मविश्वास यावर अशफाक अहेमद भट व डॉ. जी अरूमुगम यांचा स्केल

आक्रमकता बस पेरी प्रश्नावली 2001

निवडक कारक सदृढता यावर सेल्फ इन्वेनटरी प्रश्नावली तयार करण्यात येतील

चिंता वर स्व:त तयार केलेली इनवेनटरी पध्दतीने प्रश्न देवून त्याचे one way anova, two way anova, t test या पध्दतीने विश्षलेशण करण्यात येईल.

संशोधनासाठी निवडलेल्या नमुन्याचे विश्षलेषण

अ.क्र.	नमुना	संख्या
01	पुरूष खेळाडू	200
02	महिला खेळाडू	200
	एकुण	400

चलांची निवड

1. **मातीचे मैदान व गादीचे मैदान (मॅट)**
2. **आत्मविश्वास**
3. **चिंता**
4. **आक्रमकता**
5. **ग्रामीण खेळाडू**
6. **शहरी खेळाडू**
7. **लिंग (पुरूष व महीला)**
8. **निवडक कारक सदृढता (वेग,चपळता व लवचिकता)**

संशोधन साधनाचा उपयोग

प्रत्येक चलाप्रमाणे 10 ते 20 प्रश्नाची प्रमाणित प्रश्नावली तयार करण्यात येईल.

मोजमाप करण्याची पध्दती

प्रमाणित प्रश्नावली करून त्यामध्ये समस्येवर 20 प्रश्न तयार करून 1ते 5 या प्रमाणे मुल्य करून त्या माध्यमातून 1 ला negative आणि 5 positive अशा प्रकारे गुण दान करून समस्यचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न संशोधकाचा राहील.

सांख्यिकी विश्षलेषण

One way anova, Two way Anova चा वापर करून T test व F Test च्या माध्यमातून या मधील विश्षलेशण करण्यात येईल.

अभ्यासाचे अपेक्षित परिणाम (निष्कर्ष)

- सदरील संशोधनात महाराष्ट्र राज्यातील कबड्डी खेळताना खेळाडूना मातीच्या मैदानावर व गादीच्या मैदानावर खेळताना फरक जाणवतो त्यांच्या तुलनाकेली असता त्यामध्ये मातीमध्ये खेळाडूना जमीनीची पकड (Grip) चांगली मिळते व ते आपल्या कौशल्यास योग्या रित्या दाखवू शकतात.
- मातीवर ग्रामीण भागातील खेळाडूंचा आक्रमता व आत्मविश्वास जास्त दिसून येते
- गादीवर ग्रामीण भागातील खेळाडूंची चिंता दिसून येते
- शहरी भागतील कबड्डी खेळाडू हे गादीवर आक्रमक व आत्मविश्वासू दिसून येतात
- चिंता ही महीला खेळाडू मध्ये पुरूषा पेक्षा जास्त आढळून आलेली दिसते
- मातीचे मैदान व गादीवरील कबड्डी मैदानात वेग व चपळता मध्ये फरक दिसून येतो
- लवचिकता मध्ये माती व गादीवरील कबड्डी मैदानात जास्त फरक दिसून येत नाही.

शिफारशी

1. महाराष्ट्र राज्यात जास्तीत सामने हे गादीवर व्हावे त्यांचा वापर राज्य स्तरापासून नकरता तालुका स्तरापासून करावेत.
2. गादीवर खेळण्याकरीता ग्रामीण भागातील खेळाडूना आर्थिक सहाय्य उपलब्ध करून दयावे
3. मानशास्त्रीय उपचार प्रत्येक खेळाडूचा सरावादरम्यान घेण्यात यावा
4. विद्यापीठ स्तरावरील सराव शिबीराचा कालावधी कमीत-कमी 20 दिवसाचा असावा

संशोधनाच अभ्यासाचा प्रकरणाचा तात्पुरता आराखडा

प्रकरण पहिले

या प्रकराणात प्रस्तुत समस्याचे ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व भूमिक , महत्व, उद्यीष्टये, अभ्यासची व्याप्ती व मर्यादा,अभ्यासाकरीता समस्येचे गृहतिके, विविध तांत्रिक व्याख्या.

प्रकरण दुसरे

प्रस्तूत संशोधनाचा मागील केलेल्या संशोधनाचा साहीत्याचा अभ्यास करून समस्येचे योग्य व्याख्या करणे प्रथम संशोधक व्याख्या याची समज करून घेवून त्याव्दारे आपल्या संशोधानात पुरेपुर उपयोग करून आपले संशोधन चांगल्या प्रकारे करण्याचा प्रयत्न करेल.

प्रकरण तिसरे

या प्रकराणात संशोधक प्रस्तृत संशोधनाची पध्दती ची मांडणी संशोधनाचे डिजाईन व विविध घटक जसे विश्व, जनसंख्या, डेटा, सर्वेक्षण पध्दत, नैतिक विचार व डाटा विश्षलेशण या बद्यल सर्व माहीती देण्यात येतील.

प्रकरण चौथे

प्रकरणामध्ये डेटा आणि अभ्यासाचे परिणाम यांचा समावेश आहे.अभ्यासचे परिणाम योग्य टेबल, आकृती व आलेखाचा वापर करून स्पष्ट करण्यात येतील.या प्रकरणात निष्कर्षाची चर्चा करण्यात येईल.

प्रकरण पाचवे

या प्रकरणात संशोधकाने केलेल्या संशोधनाचा निष्कर्ष सांराशित करण्यात येईल. तसेच पुढील संशोधन करीता मौल्यवान सुचना करण्यात येतील.

संदर्भ

1. **मनोज कुमार परमार** यानी कबडडी मधील अंर्तज्ञान ते परिणात्मक एक विश्षलेषण या प्रशिक्षक व खेळाड ू तयार करण्याकरीता संबधी विश्षलेषण करण्यात आले आहेत.

2. डॉ. बसवैय्या के. एम यांच्या संशोधन कबड्डी खेळाच्या क्षमतेच्या संदर्भात महाविद्यालयीन स्तरावरील कबड्ड ी खेळाडुंच्या मोटार फिटनेस व्हेरिएब्लसवर अभ्यास

3. चंद्रकांत नाईक यानी केलेल्या इंडोर व आउटडोर कबड्डी कौशल्याचा तुलानात्मक अभ्यास ज्या मध्ये त्यांनी वातरवरणाच्या फरकामुळे खेळाडूच्या कौशल्यात वेगवेगळा फरक दर्शवला आहे.

4. गुलशन खन्ना व स्वप्ना कुमार देव यांनी केलेल्या भारतीय राष्ट्रीय कबड्डीपटूंची आकृतीबध व शारीरिक बाबीचा अभ्यास

5. योगेश कुमार यांनी केलेल्या आंतरराष्ट्र ीय कबड्डी खेळाडूंचा तुलानात्मक अभ्यास

6. मुखतार अहमद आणि रमिका जैन यानी केलेल्या माती व मॅट वरील मैदानावर कबड्डी खेळाडूच्या कौशल्यावर व त्यांच्या समन्वयावर पडणारा प्रभाव याचा अभ्यास दोन्ही तील तफावत त्यांनी याव्दारे व्यवस्थितरित्या मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे.

7. A literature Review on common injuries and Their prevention in Kabaddi Game By Sujit Pal.

8. Kabaddi: formanintutive to an Quantitative apporach for analysis predictions and Strategy by. Manojkumar Parmar.

9. Comparative study of kabaddi skills in indoor and Outdoor environment by Chandrakant A. Naik.

10. A study on Motor Fitness Variables of college level Kabaddi Players in relation to playing ability of Kabaddi Game By Dr. Basavaiah.K.M